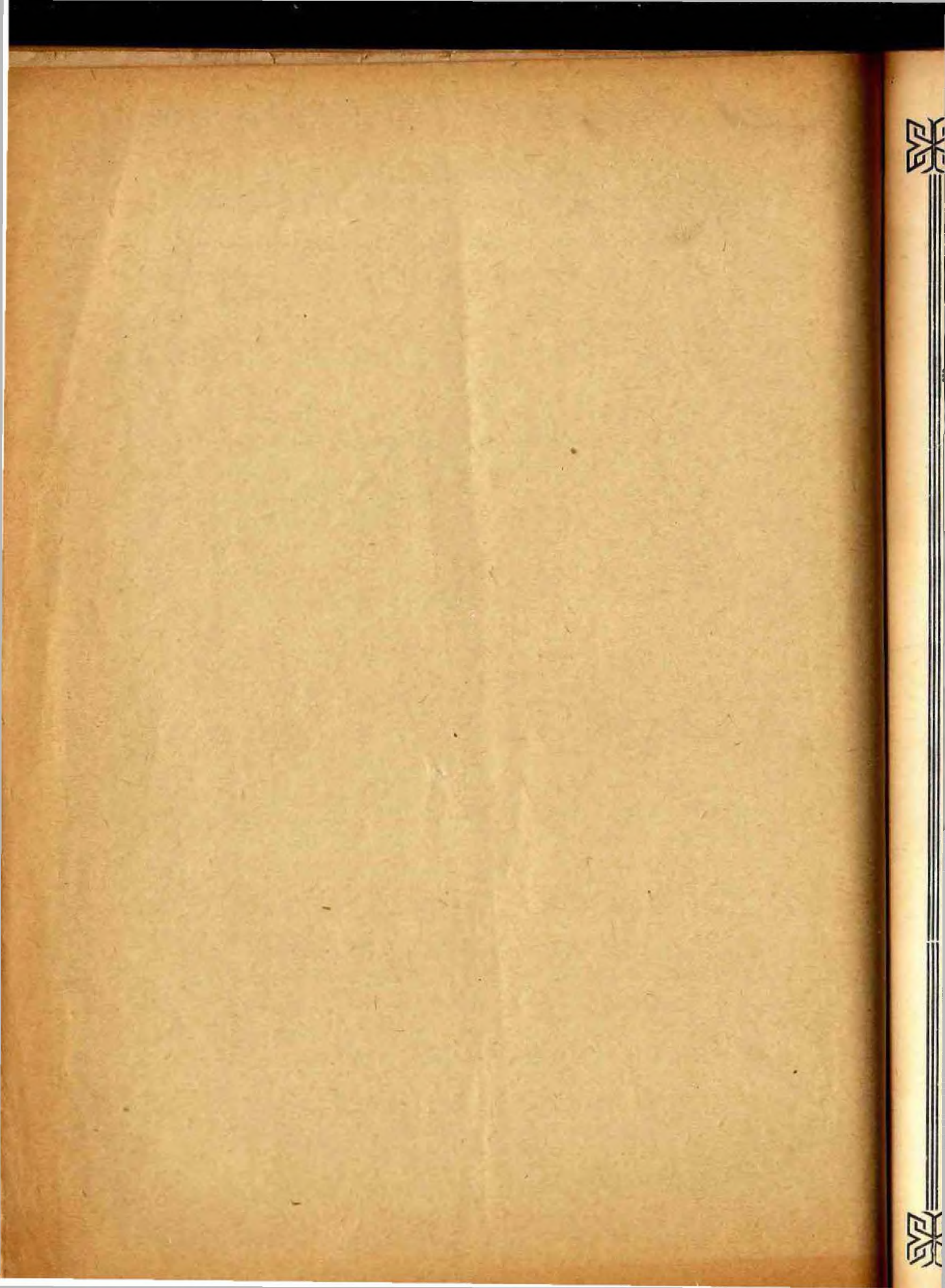





# ROSA-CRUZ DE ORO

RUDOLF STEINER

TIP. COLÓN-BOGOTÁ

# FRATERNIDAD ROSA-CRUZ ANTIGUA

**REVISTA DE CIENCIA ROSA-CRUZ**
**ORGANO DEL CENTRO ROSA-CRUZ DE BOGOTA - COLOMBIA**
**Director: ISRAEL ROJAS R. — Apartado 1416.**

Año XIV — Marzo 20 de 1956 — Nº 45

Tarifa Postal Reducida - Licencia No. 45 del Ministerio de Correos y Telégrafos


## RUDOLF STEINER

Rudolf Steiner, fue el nombre con el cual se distinguió el Ego, cuya biografía parcial vamos a dar a conocer, o sea la relacionada con algunos pocos detalles de su última prodigiosa existencia, cuyo período de actuación se cuenta desde el 27 de febrero del año de 1861, hasta el 19 de marzo de 1925.

Durante el lapso mencionado, ese Ego caldeo, que despertó en Caldea, en cuya última vida se llamó Rudolf Steiner, realizó una asombrosa labor, con el fin de dar a conocer al mundo las secretas enseñanzas esotéricas, olvidadas durante el largo tiempo, debido al materialismo reinante con que se ha venido alimentando la humanidad, en éste difícil período de la historia.

Rudolf Steiner fue un místico y un esoterista auténtico, pues en su vida que relatamos, supo amalgamar prodigiosamente el sentido de las cosas, con la naturaleza de las mismas.

De acuerdo con la profunda sentencia de Paracelso, Steiner veía en todos los seres las letras de un alfabeto, que unidas en el hombre, forman progresivamente el Verbo completo y consciente de la vida.

Rudolf Steiner fue un verdadero vidente, y es por eso que los hombres de concepto positivista, ocultan su nombre y su sabiduría, la cual es poseída solamente por aquellos que unidos

a su pensamiento, tratan de seguir sus pasos y de penetrar el profundo contenido de sus escritos.

Durante su activa existencia, Steiner pronunció más de 6.000 conferencias y escribió 186 libros, de los cuales apenas unos pocos han sido traducidos al español, como "La Iniciación, Ciencia Oculta", El Karma, La Vida entre la Muerte y el Nuevo Nacimiento, y las hermosas conferencias dictadas en París, que fueron tomadas por Eduardo Schure y traducidas al español, publicándolas con el nombre de "Cosmogonía".

El señor Rudolf Steiner fue quien guió en los primeros pasos en su marcha por el sendero, al señor Max Heindel, quien dio prodigiosos frutos, pues publicó una serie de libros verdaderamente iluminadores, destacándose entre ellos, su obra fundamental titulada "Concepto Rosa-Cruz del Cosmos". y unos 20 libros más, todos de excepcional importancia para los que deseen transitar el sagrado sendero de la evolución consciente.

Las investigaciones clarividentes que realizó el maestro Steiner, le permitieron descubrir hechos que la ciencia experimental ha confirmado posteriormente.

El maestro afirmó que los cometas en su paso transformaban la atmósfera, creando gases de la familia de los cianuros. La ciencia más tarde por medio de los análisis espectrales, estableció efectivamente la presencia de ácidos cianhídricos, después del paso de los cometas.

También declaró: "Mientras las sustancias se encuentran en estado sólido, se hallan sometidas al magnetismo de la tierra, pero cuando pasan al estado líquido, las fuerzas interplanetarias intervienen a su vez".

Millares de experimentos realizados por la Bióloga, Sra. L. Kolisko, demostraron la realidad de la afirmación de Rudolf Steiner. El eminente esoterista Rosa-Cruz, Doctor Krumm Heller, también probó experimentalmente esa conclusión científica de Steiner.

El Doctor Krumm Heller fue un gran admirador del

maestro Steiner, a quien llamó siempre con admiración, gran cabalista.

El Doctor Rudolf Steiner, encontró en su camino a la maestra H. P. Blavasky, siguiendo sus enseñanzas y dedicando gran parte de su vida a servir a la causa de esta gran iniciada, la que fue considerada como la mujer más grande del siglo XIX.

El Doctor Steiner fundó en el año de 1913, la Sociedad Antroposófica, para ajustar las ideas filosófico espiritualistas, a la severidad del régimen mental de los sabios europeos, especialmente a los alemanes, ambiente, que como Ego en devolución eligió, para el desarrollo de su obra en la Encarnación, a la cual nos estamos refiriendo.

El Dr. Steiner sostuvo que la enfermedad conocida con el nombre de cáncer, afecta todo el organismo, exteriorizándose luégo en un determinado punto o foco, oponiéndose así al concepto de los hombres de ciencia de aquella época, quienes consideraban que aquella enfermedad era local.

El Dr. Steiner aconsejó para el tratamiento del cáncer la planta parásita llamada muérdago, (en Colombia, Pajarito), la que últimamente ha sido empleada por los médicos europeos, con resultados satisfactorios.

Si algún estudiante del esoterismo dedicara especial atención al estudio de las obras trascendentales del Dr. Rudolf Steiner, conseguiría una verdadera orientación en el trascendental sendero de la evolución consciente.

En su obra "La Iniciación", Steiner le enseña el entrenamiento esotérico, que corresponde a los hombres de la raza occidental.

El mejor homenaje que podemos rendir a la memoria del insigne maestro Rosa-Cruz Cabalista, está en dedicarnos sinceramente a estudiar y a aprovechar la inmensa sabiduría, que para bien de la humanidad, dejó en sus inapreciables libros.

---

**NOTA:** En las ciudades de Londres, Nueva York, México y Buenos Aires, existen centros "Antroposóficos", debidamente organizados, estudiando y distribuyendo las enseñanzas que para bien del mundo, dejó el Maestro Rudolf Steiner.

## EL MIEDO

Hablaremos de ese estado anímico, tan peculiar y deprimente, que nos impide seguir adelante con paso firme y seguro por el sendero de la vida.

Ese poder insondable que nos detiene muchas veces en el momento preciso, en que, quizás podríamos llegar a la cumbre de nuestras más caras esperanzas; ese monstruo temible y terrible, es el miedo.

Sí, el miedo, ¿quién de nosotros no ha tenido miedo alguna vez, o quizás siempre viva dominado por ese misterioso monstruo?

Desde niños nos persigue, lo llevamos en la sangre, antes de nacer ya ese monstruo informe, nos tortura, nos estruja, en una palabra, nos anula.

En todos los instantes de nuestra vida, el miedo irrazonado, es traba que nos parece insalvable, pues estropea por completo nuestro porvenir, el que sin él, sería sendero luminoso de triunfo.

El miedo es el enemigo más grande del sér humano, el que todos debemos enfrentar con valor y coraje venciendo este fantasma, tras el cual se esconden como sierpes venenosas, la ansiedad, el odio, la envidia, la falta de caridad y en fin, un sinnúmero de defectos detestables.

El miedo se sitúa siempre en el camino de todo progreso, de todo avance, es la base del fracaso humano; de todas las penas y fatalidades, que la humanidad padece, el miedo es el más esclavizante de todos los espectros que aterrorizan a la humanidad.

¡Qué cosa tan terrible es el miedo! ¡Y de cuántas maneras se disfraza para derrotarnos!; sentimos miedo de expresar con claridad nuestra opinión, tenemos miedo a la crítica, miedo a la burla, al ¿qué dirán? y en fin a otras muchísimas sombras que podríamos desterrar fácilmente con el solo impulso de nuestro querer, de nuestra voluntad.

Ese gran cúmulo de fúnebres crespones que nos estropea el camino hacia la victoria, ese espectro del Umbral, horrible y tenebroso que tenemos que luchar y destruír, es el miedo; debemos limpiar nuestro alrededor de trabas, de estorbos y de las malas yerbas del temor, para no tropezar y caer a cada instante.

Solamente cuando el miedo se ha vencido, podrán avanzar realmente los individuos y los pueblos. Pero este enemigo debe ser doblegado y derrotado para que podamos triunfar, para que podamos ser libres, hoy, mañana y siempre.

Con energía, con serenidad, todos podemos encarar y vencer, ese fantasma aterrador: miremos al miedo directamente a los ojos y éste huirá; digamos con entereza ¡**Yo soy**!, y con toda seguridad nuestro funesto enemigo desaparecerá; se despejará nuestra mente, caerán las cadenas que nos ataban y nos sentiremos libres, ligeros como el viento, ya sin temores, sin inútiles preocupaciones, las que retardan nuestro avance espiritual, nuestro adelanto intelectual y en fin nuestra humana superación.

Todos los grandes seres del Universo, lucharon y vencieron ese horrendo destructor de esperanzas y de hermosos proyectos; esos grandes seres como Pitágoras, Hermes, Platón, Buda, Jesús, se enfrentaron al temor que hace a los seres impotentes y así marcharon con paso firme, con fe y valor inquebrantables lograron alcanzar la anhelada meta de sus ensueños. Llegaron al pináculo de la Sabiduría, coronaron la cumbre del Olimpo, para bien de todos los que conscientes de lo que es la vida, tratan de seguir sus luminosas huellas.

Los grandes portales del triunfo, nos llaman abiertos de par en par, esperando que cada uno de nosotros, arrojemos lejos las trabas que nos impone el miedo, que como la cabeza de Medusa, hirviente de ofidios venenosos, aterrorizan a cuantos desean avanzar.

El miedo, paraliza nuestro cerebro e impide la más insignificante ráfaga de cordura; bajo el imperio del miedo, nos convertimos en niños tímidos, incapaces de reaccionar, im-

potentes para rechazar con energía esa sombra que nos oculta la luz y la libertad y nos aprisiona como gigantesco pulpo en sus múltiples y oscuros tentáculos; sólo con increíble temor decimos, ¡tengo miedo!, cuando debiéramos gritarnos a nosotros mismos, adelante, no hay que temer, el mundo es de los valientes, los cobardes siempre se han quedado a la zaga, nosotros ascenderemos con valor la pesada cuesta, renovando siempre nuestro esfuerzo y así no habrán sombras ni monstruos capaces de detener nuestro paso. Esta es la única forma de llegar al cielo de nuestras aspiraciones.

No debemos olvidar que el temor es el amo más cruel que se conoce y según sea la proporción del temor que nos embargue, así serán nuestras obras, grandes o pequeñas, de acuerdo con nuestro ánimo, fuerza de voluntad y entereza para desalojar de nuestra vida al eterno enemigo de toda criatura humana, que es llamado miedo.

Seamos conscientes de las ocultas fuerzas de nuestro íntimo sér y de lo que en realidad somos en el Universo, centros de conciencia como manifestación Divina y así llegaremos al convencimiento de que nada puede herirnos, que debemos marchar con la frente levantada y el pensamiento en elevados ideales.

Seamos fuertes en todos los caminos de nuestra vida, encendamos la antorcha de la inteligencia y la luz del corazón y así derrotaremos las tinieblas de la ignorancia y del error.

Grabemos en nuestra mente, con caracteres indelebles, las generosas y sabias lecciones de nuestros instructores Rosa-Cruces y así nuevos y amplios horizontes se desplegarán ante nuestros ojos, para poder realizar el efectivo progreso o evolución consciente.

**Tulia de Cubides**

---

## CURACION DE LA EPILEPSIA

La Epilepsia, ha merecido la consideración de todos los sabios del mundo, y sin embargo, ha venido siendo un tremendo problema, pues no se conocía hasta hoy medio efectivo de curación.

En la ciudad de Cali (Colombia), el señor José Vicente Valderrama, estudioso de la Botánica y otros aspectos del humano saber, redescubrió los poderes curativos del "Maco". para la curación de la Epilepsia. El Maco, es un árbol frondoso existente en los climas medios, sus frutas son del tamaño de un mamey bien desarrollado. Esta planta, existe en el departamento de Nariño, en el Municipio de la Unión; en Cundinamarca en los municipios de Guaduas y de Vianí.

Modo de emplear la fruta: La pulpa de la fruta es parecida a la papaya en plena madurez, esta pulpa, se pone en una jarra con agua, sin azúcar, pues la fruta la posee en abundancia; el paciente, debe tomar este preparado por agua ordinaria, hasta lograr la curación.

Si no se logra obtener la pulpa, con el mismo éxito se puede utilizar la almendra de las pepas, que se encuentran dentro de la pulpa de la fruta; quitada la cubierta de la almendra, se muele ésta, poniendo unas 20 almendras bien molidas en agua destilada, o mejor aún en agua pura, asoleada en frascos azules, los cuales se lavan muy bien por dentro y por fuera, dejándolos al sol por unos ocho días; luégo se le agrega un cuarto de buen aguardiente para evitar su fermentación y una onza de miel de abejas; de éste preparado el paciente, debe tomar tres copas al día, tomando la última antes de acostarse. La curación se obtiene en unos 20 o 30 días. El enfermo no debe tomar alcohol, fumar, ni comer carne. El tratamiento cura radicalmente la enfermedad.

Haga Ud. circular esta revista y sobre todo, hágala llegar a familias, en donde haya epilépticos.

---

# CONCENTRACION Y MEDITACION

Por **Max Heindel**

Lo primero que hay que practicar es mantener los propios pensamientos sobre un ideal y mantenerlos así sin permitir que se desvíen. Es una tarea sumamente difícil, pero debe ser realizada en alguna extensión, por lo menos, antes de que pueda hacerse algún progreso ulterior. El pensamiento es el poder que empleamos para formar imágenes mentales, pensamientos-forma o ideaciones, de acuerdo con nuestras ideas internas. Es nuestro poder principal y tenemos que aprender a mantenerlo bajo nuestro absoluto dominio, de manera que lo que produzcamos no sean fugaces ilusiones inducidas por las circunstancias exteriores, sino verdaderas imaginaciones generadas por el espíritu desde el interior.

Lo escépticos dirán que todo eso son imaginaciones, pero, como ya indicamos, si el inventor no hubiera podido imaginar el teléfono, etc. no poseeríamos hoy esas cosas. Sus imaginaciones no fueron, generalmente, correctas o ciertas al principio, pues èn caso contrario todos los inventos hubieran realizado su objeto con todo éxito desde el principio, sin los fracasos, ni los experimentos inútiles que han precedido, siempre a la producción de todo instrumento o máquina servicial y práctica. Tampoco es la imaginación lo que los ocultistas nacientes corrigen al principio. La única manera de hacerla cierta y segura, es manteniendo el pensamiento enfocado sobre un asunto, objeto o idea, excluyendo todo lo demás. El pensamiento es un gran poder que nos hemos acostumbrado a malgastar. Se le permite fluír sin objeto alguno, así como se deja que el agua caiga a un precipicio sin utilizarla antes para que mueva una turbina.

Los rayos del Sol difundidos sobre la superficie de la Tierra, producen solamente un calor moderado, pero si se con-

centran sólo unos pocos, por medio de un cristal de aumento, son capaces de producir fuego en el punto focal.

La fuerza del pensamiento, es el medio más poderoso para la adquisición del conocimiento. Si se concentra sobre un asunto, se abrirá camino a través de cualquier obstáculo y resolverá el problema. Si se posee la cantidad necesaria de energía mental, no hay nada que esté más allá de la humana comprensión. Mientras la malgastamos, la energía mental es de muy escasa utilidad para nosotros, pero tan pronto como estamos preparados para tomarnos el trabajo necesario para dirigirla, todo el conocimiento es nuestro.

Muy a menudo oímos a la gente exclamar petulantemente: "¡Oh, yo no puedo pensar en cien cosas a la vez!", cuando en realidad eso es exactamente lo que han estado haciendo, lo que les ha proporcionado la molestia misma de la que se están quejando. La gente está pensando constantemente en cien otras cosas que aquella que tienen entre manos. Todo triunfo, todo éxito, se ha conseguido por medio de la concentración persistente en el fin deseado.

Esto es algo que el aspirante a la vida superior debe aprender positivamente a hacerlo. No hay otro camino. Al principio se encontrará pensando en todo cuanto existe bajo el Sol, en vez de pensar sobre el Ideal en el cual ha decidido concentrarse, pero esto no debe desanimarlo. A su tiempo verá que ya le es más fácil cerrar sus sentidos y mantener claramente sus pensamientos. Persistencia, **persistencia** y siempre **persistencia** y ganará al fin. Sin ella, sin embargo, ni puede esperar obtenerse resultado alguno. No tiene utilidad alguna el realizar el ejercicio dos o tres mañanas o semanas y dejar de hacerlo otro tanto tiempo. Para que sea efectivo, es necesario hacerlo fielmente una mañana tras otra, sin descuidarlo **nunca.**

Puede elegirse cualquier asunto, de acuerdo con el temperamento o convicciones del aspirante, siempre que sea puro y mejore la mente por su tendencia. Unos se concentrarán en Cristo; otros, a quienes les gustan las flores especialmente,

pueden tomarlas como asunto de concentración. El objeto importa poco, pero cualquiera que él sea, debemos imaginarlo viviente y con todos sus detalles. Si es Cristo, debemos imaginarnos un Cristo real, con rasgos movibles, llenos de vida sus ojos, con una expresión viviente que no sea la de un crucifijo. Debemos construír un ideal viviente y no una estatua. Si es una flor, debemos, imaginativamente, plantar la semilla en la tierra, fijando bien nuestra mente sobre ella. Después mirémosla desarrollarse, echando raicillas, que penetran en la Tierra en forma espiral. De las raíces principales miremos cómo salen miríadas de pequeñas raicillas, ramificándose en todas direcciones. Entonces el tallito comienza a surgir de un color deliciosamente verde. Crece; sale una yema; dos pequeñas ramitas que brotan del tallito principal. Sigue creciendo; otro juego de ramitas aparece; de éstas brotan pedúnculos con hojitas. Entonces surge un capullo en la punta; crece hasta que llega un momento en el que se abre y sale una hermosa rosa roja entre la verdura de las hojas. Se desarrolla en el aire emitiendo un perfume delicioso, que sentimos perfectamente, como cuando llega hasta nosotros la embalsamada brisa estival, todo ello hermosamente creado por nuestros ojos mentales.

Unicamente cuando "imaginamos" en forma tan clara y tan distintamente como lo expresado, penetramos ciertamente en el espíritu de la concentración. No debe haber sombras ni apariencias.

Los que han viajado por la India, nos hablan de fakires que les han mostrado una semilla, la que plantada crecía rápidamente ante sus atónitos ojos, produciendo flores y frutas que el viajero gustaba. Eso se efectuaba por una concentración tan intensa, que la imaginación se hacía visible, no solamente para el mismo fakir, sino también para los espectadores. Recordamos un caso en el que los miembros de un comité científico vieron esas cosas maravillosas ante sus mismos ojos, bajo condiciones tales en las que todo juego de manos era imposible, pero las fotografías obtenidas mientras se efectuaban las ex-

periencias, no mostraban nada. No había la menor impresión en las placas, porque no había habido tampoco objetos materiales.

Al principio las imaginaciones producidas por el aspirante, serán obscuras y de pobre parecido, pero al fin podrá, por medio de la concentración, evocar imágenes más reales y vivientes como cosas del Mundo Físico.

Cuando el aspirante puede formar tales imaginaciones y cuando ha conseguido mantener su mente sobre las imágenes así creadas, puede tratar de hacer desaparecer súbitamente la imagen y mantener la mente firme, sin pensamiento alguno, esperando lo que venga a ese vacío.

Durante largo tiempo puede no aparecer nada y el aspirante debe guardarse cuidadosamente de crearse visiones él mismo, pero si guarda esa actitud puntual y pacientemente todas las mañanas, llegará un tiempo en el que en el momento en que desaparezca aquella imagen, en un así como un relámpago, se desplegará el Mundo del Deseo de su alrededor ante sus ojos. Al principio puede ser nada más que un vislumbre, pero es un vislumbre de lo que vendrá más tarde.

## Meditación.

Cuando el aspirante ha practicado la concentración durante algún tiempo, enfocando la mente sobre un mismo objeto, construyendo un pensamiento-forma viviente por medio de la facultad imaginativa, aprenderá, por medio de la Meditación, todo lo referente al objeto así creado.

Suponiendo que el aspirante haya evocado, por medio de la concentración la imagen de Cristo, es muy fácil reproducir meditativamente todos los incidentes de su vida, sus sufrimientos y su resurrección, pero mucho más allá de todo lo que puede aprenderse por la meditación. Un conocimiento jamás soñado fluirá en el alma llenándola de gloriosa luz. Sin embargo, algo que carezca de interés y no sugiera por sí mismo nada interesante o maravilloso, es mejor para la prác-

tica. Tratad de descubrir todo lo referente a un fósforo o a una mesa, por ejemplo.

Cuando la imagen de la mesa se ha formado claramente en la mente, tratad de pensar de qué clase de madera es y de dónde ha venido. Retrocédase hasta el tiempo en el que, como pequeña y delicada simiente, el árbol de cuya madera está formada la mesa, cayó por primera vez en la tierra del bosque. Obsérveselo año tras año, cubierto por las nieves del invierno o calentado por el Sol estival, creciendo continuamente, mientras sus raíces van constantemente penetrando en la tierra. Primeramente en un tierno vástago, mecido por la brisa; después un arbolillo que gradualmente va creciendo cada vez más alto, dirigiendo su corola al aire y hacia los rayos del Sol. Conforme los años pasan, su fronda y su tronco se van haciendo cada vez más grandes, hasta que por último viene el leñador, con el hacha y el serrucho que brillan bajo los rayos del Sol. Cae el árbol y queda despojado de sus ramas, dejando sólo el tronco; éste es luégo cortado en tablones, los que son luégo arrastrados hasta el río, donde tendrán que esperar hasta la primavera, a fin de que la nieve derretida no obstaculice la corriente. Más tarde se hace un gran atado con los tablones, entre los cuales están los de aquel árbol. Conocemos todas las pequeñas peculiaridades de aquél y lo reconoceremos instantáneamente entre millares de otros; ¡tan claramente lo hemos observado mentalmente! Seguimos a la balsa en su curso por la corriente, observando los paisajes por los que pasamos y familiarizándonos con los hombres que cuidan de la balsa o jangada y que duermen sobre pequeñas hamacas sobre la carga flotante. Por último llegamos a un aserradero. Uno por uno los tablones son tomados por una cadena sin fin y extraídos fuera del agua. Aquí viene uno de nuestros tablones, cuya parte más ancha servirá de tablero a nuestra mesa. Se saca del agua para llevarla al galpón. Oímos el ansioso chirrido de las grandes sierras circulares que giran tan rápidamente que parecen torbellinos borrosos. Nuestro tablón queda colocado sobre un carro que lo conduce a una de esas sierras,

la que en un momento muerde con sus dientes a la madera y la divide en tableros y planchas. Algunas maderas se apartan para formar parte de algún edificio, pero las mejores son llevadas a las fábricas de muebles, donde se meten en una estufa, en la que quedan secas por medio del vapor, para que no se tuerzan después de que se ha hecho el mueble. Entonces se las mete en una gran máquina plana, provista de muchas cuchillas afiladas que las suavizan. Después quedan cortadas en pedazos de diversos tamaños pegándolas para formar los tableros de las mesas. Las patas se sacan de los trozos más finos y se colocan en el armazón que soporta el tablero; siendo nuevamente pulimentado entonces todo el mueble con papel de lija, barnizado y suavizado, quedando así completa la mesa en todos sus detalles. Después se la envía a otra mueblería, para que quede en existencia hasta su venta, y nosotros la seguimos hasta ese lugar en el que la compramos y la llevamos a casa, dejándola en el comedor.

De esta manera, por medio de la meditación, nos hemos familiarizado con varias ramas de la industria, necesarias para convertir un árbol del bosque en una pieza del mueblaje. Hemos visto todas las máquinas y hombres y observado las peculiaridades de los diferentes lugares visitados. Hemos seguido además el proceso de la vida por el cual surgió el árbol de la delicada semilla, y hemos aprendido que tras toda apariencia, por común que sea, hay una historia interesante en sumo grado. Un alfiler; el fósforo con el que encendemos el gas; el gas mismo; y la habitación en la que encendemos ese gas, todos tienen historias muy interesantes que bien vale la pena de aprender.

---

## LOS DEBERES REALES DEL HOMBRE

Supeditados los seres humanos a rancias tradiciones, no se han detenido a pensar cuáles son los reales deberes que cada ente humano tiene para consigo mismo, lo que obvia-

mente repercutirá en bien de la colectividad y de la humanidad del porvenir.

Son deberes esenciales el cuidar la salud física, intelectual y moral.

Los cuidados de la salud física, dependen ante todo de saber cuáles son los factores naturales que conducen a un perfecto funcionamiento corporal.

Correponden a la salud intelectual todos aquellos conocimientos que le permiten al hombre capacitarse para pensar con claridad en todos y en cada uno de los problemas que tiene que encarar para darles la más justa y correcta solución, en pro de su bienestar y tranquilidad.

Corresponde a la salud moral, elevar el sentido estético de la existencia, para que la armonía encuentre asidero en su alma y así logre el sér humano conquistar la Relativa Felicidad a que tiene derecho, en su tránsito por este mundo de tres dimensiones.

Establecidos en forma bien objetiva los tres grandes aspectos de la existencia humana y la necesidad de darles verdadera plenitud, vamos a indicar, según nuestra experiencia, la manera de dar progresiva solución a estos problemas de la vida.

En primer lugar hemos de advertir, que la mayor parte de los seres humanos no han logrado plena comprensión de la necesidad que tienen de dar plenitud, tanto à su salud física, como a su intelectual y moral.

Si un sér humano es fuerte físicamente, pero no está cultivado intelectual y moralmente, su vida será muy análoga a la de cualquier animal.

Si un ente humano, está cultivado en la esfera intelectual, pero es físicamente débil y moralmente insensible, su vida será la de un especulador de ideas, sin sentido práctico de ninguna naturaleza, y sin estética que le haga la vida digna de vivirse.

Si un sér humano, posee sentido estético (gran sensibilidad anímica), pero carece de inteligencia organizada y su cuerpo

físico es endeble, sufrirá todos los días de su vida, desde el amanecer hasta la puesta del sol.

De tal suerte que nunca puede haber plenitud humàna, si hay deficiencia en cualquiera de los tres aspectos anotados.

El estado crítico, por carecer de nobleza, de rectitud y en fin de plenitud humanas, que hoy vive la sociedad, se deben a no haber establecido oportunamente el hecho de que la cultura, para ser real, tiene que ocuparse tanto de la salud física, como de la intelectual y moral.

Para lograr salud orgánica, es necesario en primer lugar, aprender a nutrir el sér físico según sus propias necesidades, y no según la rutina que se ha establecido en cada lugar del planeta, sin consultar las verdaderas necesidades del organismo humano.

En este sentido esencialmente práctico e imprescindible para conquistar salud plena, se deben consultar obras de los grandes naturistas, de los Yogis y de los Rosacruces.

Podemos citar algunos célebres, como nobles autores, como por ejemplo: Vander, Capo, Eduardo Alfonso, Acharán, Ramacharaka, Max Heindel, Clymer, Krum Heller, etc.

Fundamentalmente, debemos decir concretamente que lo primero que hay que hacer es elegir alimentos ricos en proteínas, como: trigo integral, cebada, avena, maní, soya, queso y cereales íntegros.

Alimentos ricos en carbohidratos, como: miel de abejas, frutas bien maduras; frutas pasas, como uvas, ciruelas. etc.

Grasas naturales, como: aceite de maní, aceite de oliva, o bien ingerir almendras y maní por lo menos alguna porción diariamente.

No debemos olvidar que el agua es indispensable para que se cumplan formalmente los procesos de asimilación de los elementos nutritivos, y la perfecta o correcta eliminación de los residuos, por ello debemos tomar un mínimun de unos 5 vasos de agua diaria, ojalá filtrada.

Es indispensable realizar diariamente gimnasia rítmica, como la aconsejada por los Yogis en su sistema de Hata Yoga, o bien gimnasia sueca, es decir, sin aparatos.

La gimnasia atlética, es perjudicial para la raza.

En cuanto se refiere a la nutrición intelectual, hemos de aconsejar los siguientes autores: O. S. Marden, R. W. Trine, Ramacharaka, Max Heindel, Vivekananda, Yoganada, etc.

En cuanto se refiere a la educación moral y estética, recomendaríamos los siguientes libros:

"Los Caminos del Amor", por O. S. Marden; "En Armonía con el Infinito", por R. W. Trine; "La Lámpara Maravillosa", por Don Ramón del Valle Inclán y todas las obras poéticas del insigne bardo Amado Nervo. Para la mujer recomendaríamos especialmente, "Angel Femenino", y "Cuando Seas Madre", por don Attilio Bruchetti.

La música, es algo fundamental en la educación estética y moral. Naturalmente consideramos que, la música afro-cubana, como Rumbas, Porros, y en fin todos aquellos ruidos estridentes procedentes del Africa, son completamente antiestéticos y no solamente no educan, sino que relajan la sensibilidad y despiertan las más bajas pasiones de la naturaleza humana; por ello todas las personas que tengan alguna sensibilidad estética, rechazarán enérgicamente ese tipo de seudo-música, completamente destructora de la moral.

Sol, aire puro, aguas cristalinas, ejercicio regular y alimentos sanos, son los elementos fundamentales para la salud física.

El estudio de la filosofía y de las ciencias naturales, para la educación intelectual; mientras que la literatura estética, el conocimiento al menos ideal de arte, como pintura, escultura y buena música, constituyen la base verdadera de la educación estética y moral.

**Lea Ud. atentamente** los párrafos anteriores, medite seriamante sobre su contenido y encontrará que ellos poseen sinceridad y veracidad. Después de que haya logrado esta comprensión, no pierda Ud. tiempo, dedíquese a reeducar su sér físico, a cultivar su inteligencia y a desarrollar su sensibilidad moral y así irá comprendiendo que la vida es bella, y que vale la pena de vivirse.